

FIND DIN MOTIVATION

Den "ægte" motivation

Din hjerne har stærke kræfter, og for at "vinde" over den drift der er lige her og nu når der f.eks. står en kage foran dig, skal du have noget der er større, en motivation der er stærkere end her og nu lysten.

Det hjælper selvfølgelig altid hvis du er udhvilet og mæt, men det kan stadig være svært.

Et argument som, "jeg må hellere lade være for jeg skal jo også tabe mig", det er alt for fluffy og ikke noget hjernen kan forstå, eller i hvert fald ikke noget der ikke kan vente til i morgen... og kan i længden ikke vinde over her og nu lysten.

ØVELSEN

Du skal finde frem til det der ligger dybere.

Altså HVORFOR vil du gerne tabe dig? Hvad vil det give dig?
HVORFOR vil du gerne leve sundere? Hvad vil det give dig?

Prøv at svar dig selv på de spørgsmål, og for hver gang du svarer noget, så spørg dig selv igen, indtil du når helt ind til det som det handler om, noget der virkelig betyder noget for dig, og som din hjerne kan forstå, og lad så det du kommer frem til, være top-of-mind næste gang du skal bremse dig selv i en uhensigtsmæssig handling.

EKSEMPEL:

Jeg vil gerne tabe mig fordi så:

-Får jeg et bedre selvværd, Bliver mere glad, Føler mig mere fri i egen krop

Hvis vi tager den sidste:

- Hvad vil det give dig at føle dig mere fri i egen krop:
- Så vil jeg føle lettelse og få lyst til at gøre flere ting.
- Når jeg føler mig lettet og får lyst til at gøre flere ting, så vil jeg blive mere aktiv og glad med min familie.

OBS! Vær dog opmærksom på, at du i mange tilfælde måske allerede skal/kan begynde på det du tror du først vil opnå når du har tabt dig, da det kan være nøglen til dit vægttab.